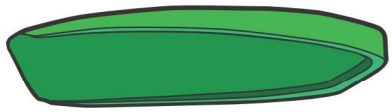
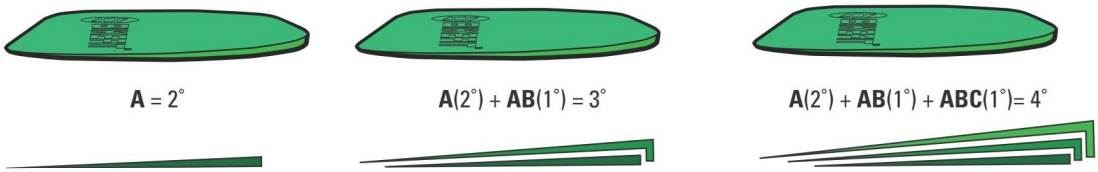
ITS-H ヒールウェッジ　取扱説明書

パッケージ内容：A（小）：2°　×2枚、AB（中）：1°　×2枚、ABC（大）：1°　×2枚

ヒールウェッジパーツのA、AB、ABC1枚ずつの組み合わせで片足で最大3枚（4°）を作り出すことが可能です。パッケージには両足分の枚数が入っております。



それぞれのパーツの組み合わせにより、角度を変化させることができます。

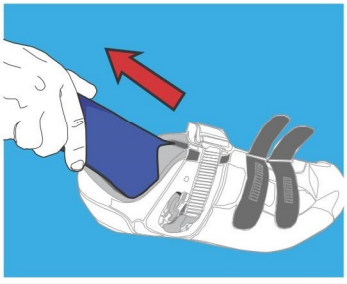


A = 2°　　A(2°) + AB(1°) = 3°　　A(2°) + AB(1°) + ABC(1°)= 4°

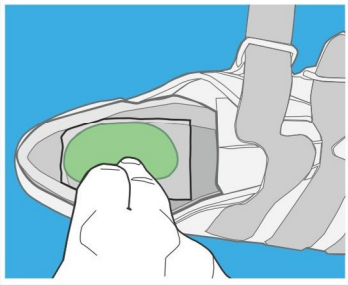
必要工具：

- はさみ
- 両面テープ

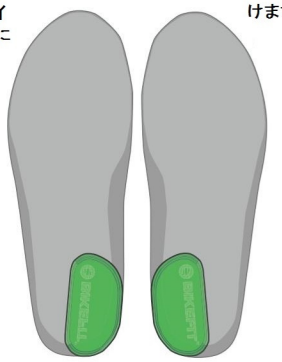
STEP 1. インソールを取り出します。



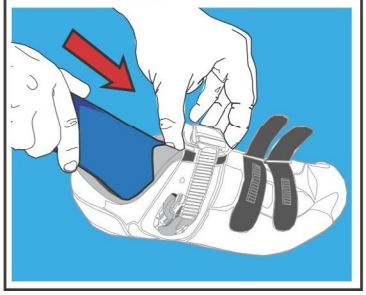
STEP 2. ヒールウェッジに両面テープを貼り、シューズ内部の底に貼り付ける。またはインソールの裏に図のように貼り付ける。



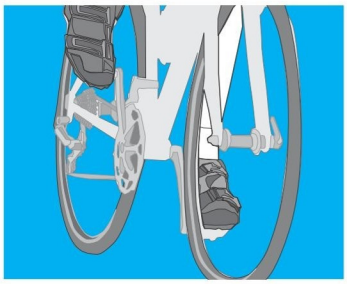
一般的に、かかとの内側に取り付けます。



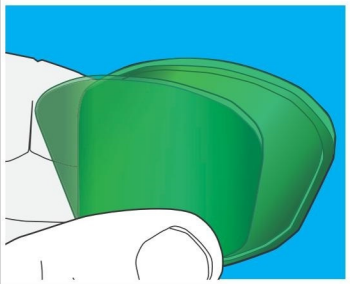
STEP 3. インソールを戻します。



STEP 4. 取り付けたら、実際に乗ってテストライドを行って下さい。



STEP 5. 効果の感じ方により、枚数を加減して下さい。



このような方に必要です a.

後方からかかと部を観察した図

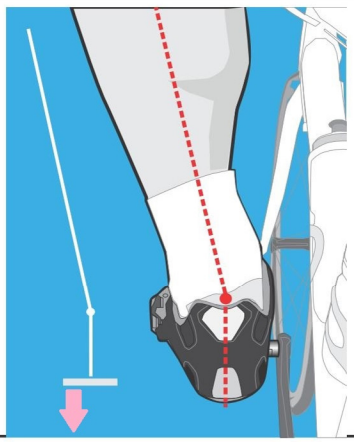
かかとの傾きが無い
（ITS-Hヒールウェッジの必要無し）

かかとの傾きが認められる
（ITS-Hヒールウェッジの必要有り）

このような方に必要です b.

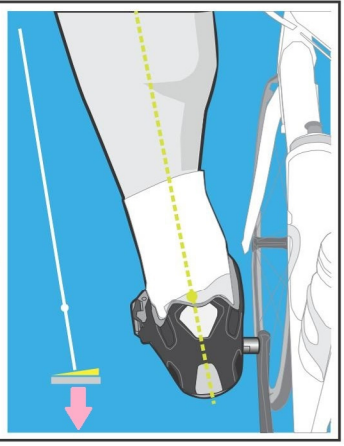
足首からひざが外に開いてしまうガニ股ペダリングのケース

足の外側が痛くなり易くなります。



シューズのQファクターが狭すぎ、ひざから垂直にペダリングができない場合の多くが、左図のような状態になります。

すでにウェッジ（前足部用ITSウェッジ、あるいはクリートウェッジ）を使用している場合は、ITS-Hヒールウェッジを追加することにより、さらなる改善が見込まれます。



WARNING:

自転車は正しく整備された物を使用し、ヘルメットを被り乗りましょう。

ITS-Hにつきましてご質問等はお近くの『BIKE FIT』プロフィッターまでお願いします。

違和感を感じた場合は、直ぐに使用を中止して下さい。